

REPRISE DES COURS

**A partir du Lundi 10 Septembre
2018**

Un cours d'essai gratuit parmi les horaires proposés

Cours collectifs - Enseignantes diplômées de la Fédération Française Viniyoga

Lundi	17h00 – 18h00	Dojo (Centre Omnisports) Rez de Chaussée	Thérèse QUEHEN	Y O G A	
	18h30 – 19h30				
	20h00 – 21h00				
Mardi	9h30 – 10h30	Salle Polyvalente Sous la mairie	Isabelle BIRAN		
	17h45 – 18h45	Dojo (RdC Centre Omnisports)			
	19h00 – 20h00				
Jeudi	17h30 – 18h30	Salle d'Evolution en haut du centre omnisports			
Vendredi	9h00 – 10h00	Salle des Associations Route des Bauges	Thérèse QUEHEN		YOGA
	10h30 – 11h30 (Cours ponctuels)		Thérèse QUEHEN/ Isabelle BIRAN		MEDITATION / SOPHROLOGIE /YOGA A THEME

(Locaux mis à disposition d'Ananda Yoga par la Mairie de Grésy sur Aix)

Renseignements et Inscriptions auprès des enseignantes :

Isabelle BIRAN-JEHANIN - 04 79 88 35 71 / 06 18 03 88 88 - isabelle.biran@gmail.com

Thérèse QUEHEN - 04 79 88 97 61 / 06 82 12 61 93 - theresequehen@sfr.fr

TARIFS

Cotisation : 5 € pour la saison – à régler à l'inscription

Yoga : 1 cours/semaine/personne = 186 € / an ou 80 € le Trimestre

2 cours/semaine/personne : moins 30% sur le 2^{ème} cours = 186 € + 130,20 € / an

Moins 15% pour la 2^{ème} personne d'un même foyer = 158,10 € / an ou 52,70 € / trimestre

Méditation / Sophrologie / Yoga à thème : Cours ponctuels :

La séance : gratuite pour les élèves inscrits dans un cours de yoga, 8 € pour une personne non inscrite à un cours de yoga ou 10 € pour les non adhérents

Pour les inscriptions à l'année, possibilité de paiement en 3 fois

Carte Atout-Jeunes -10% sur le prix des cours / Coupons Sport ANCV acceptés

ANANDA YOGA – 1, Place de la Mairie – 73100 GRESY SUR AIX

Association loi 1901, subventionnée par la Mairie de Grésy Sur Aix

Contact yoga.gresy@gmail.com

Site internet (Mairie de Grésy) : www.gresy-sur-aix.fr/associations/ananda-yoga





L'association ANANDA YOGA a été créée à Grésy Sur Aix, en 2004, afin de permettre la pratique du yoga et éventuellement, toute pratique ayant des affinités avec le yoga (méditation, sophrologie, ...). Les deux enseignantes sont diplômées de la Fédération Française Viniyoga.

Viniyoga est une approche particulière du Yoga qui vise à proposer toute la richesse du Yoga dans une forme adaptée à nos caractéristiques personnelles et à notre culture actuelle. Son principe premier est l'adaptation aux besoins et aux capacités de chaque élève.

Les séances sont hebdomadaires mais elles sont interrompues lors des périodes de vacances scolaires.

Tenue conseillée

Une tenue confortable est conseillée.

Matériel

Des tapis, des coussins, des petites briques en mousse ou des plaids sont à votre disposition mais vous pouvez apporter votre propre matériel : tapis ou serviette éponge, coussin, plaid, ...

Horaires

Pour les séances de yoga, huit horaires vous sont proposés sur quatre jours de la semaine. Ils sont précisés au verso.

Pour les personnes ayant un emploi du temps variable les empêchant de suivre le même horaire chaque semaine, la possibilité est donnée de choisir un autre cours dans la semaine. Cependant, cette possibilité n'est à utiliser qu'en cas de nécessité car l'enseignement suivi sur un même horaire restera plus cohérent.

La méditation, la sophrologie et le yoga à thème sont des cours ponctuels et ont lieu le vendredi matin, de 10h30 à 11h30. Les dates seront précisées par affichage dans les salles des cours de yoga.

Lieux

Les cours se déroulent, selon les horaires, dans le Dojo (rez de chaussée) ou la salle d'évolution (3^{ème} niveau) du Centre Omnisports, dans la salle polyvalente, située en-dessous de la mairie, ou dans la salle des Associations, route des Bauges.

AGENDA

- **Lundi 10 septembre 2018** : reprise des cours
- **Vendredi 07 septembre 2018** : de 16h45 à 19h30 : participation de l'association ANANDA YOGA au Forum des Associations, dans la salle polyvalente de Grésy Sur Aix.